

1 Kurzbeschreibung

Oft einmal ist es für den weiteren Lernprozess wichtig, sich neue Begriffe in der richtigen Reihenfolge schnell dauerhaft zu merken. Die Körperliste ist eine 10er-Gruppe von Körper-Orten, die als „Merkschubladen“ verwendet werden können. Die Technik heißt „elementare Assoziation“ und arbeitet mit der Tatsache, dass gehirngerechtes Lernen immer auf einer körperlich-physischen Grundlage beruht. Sie ist ein Basis-Tool der Mnemo-Technik oder Merk-Technik.

1. Im ersten Schritt werden die „Merkschubladen“ am eigenen Körper eingerichtet. Dazu gibt es eine Lektion von ca. 10 Minuten, die die/der Lernbegleiter*in moderiert: Die Körperliste wird folgendermaßen installiert:

10. Scheitel/Haare
9. Gesicht
8. Hals
7. Schultern
6. Brust
5. Taille
4. Gesäß
3. Oberschenkel
2. Knie
1. Fußsohle



KÖRPERLISTE

2. Jetzt gibt es eine Partner*innenübung: Die Lernenden zeigen sich gegenseitig ihre Körperschubladen bzw. prüfen nach Nummern ab, ob alles gut sitzt.
3. Es empfiehlt sich eine kurze Reflexion der bei der Übung gemachten Erfahrungen.
4. Man sollte die „Körperschubladen“ ein paar Tage später wiederholen und dann erst mit Inhalten füllen. Zum spielerischen Einstieg empfiehlt es sich, eine Einkaufsliste zusammenzustellen und zu üben, erst in weiterer Folge sollten Fachbegriffe gemerkt werden wie z.B. die 10 wichtigsten Tiere der Alpen.

2 Praxiserfahrungen

Die Arbeit mit der Körperliste macht den Lernenden meist großen Spaß, ist körperorientiert und bewegungsbetont und stellt, wenn die Körperschubladen einmal gut verankert sind, eine auf Dauer verwendbare und nützliche Lern- und Merkhilfe dar.

3 Info + Material

Gregor Staub, mega memory ® Gedächtnistraining, S. 25 f.